

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

課程簡介

課程編號	HK01-0061L7G7R	
課程目的	完成本課程後，希望學員能夠藉著瞭解自己的情緒運作，更能適切地接納、表達、轉化及管理自己的情緒。	
課程簡介	本課程包括講座及小組交流。當中學員需要面對個人內在情緒起伏及過去的經歷。	
課程結構	講座日期	2012年1月17日 (星期二) 情緒的成因與運作、情緒的意識和防衛機制 (播放 DVD)
		2012年2月14日 (星期二) 情緒的接納 (播放 DVD) + 葛琳卡博士視像答問
		2012年2月28日 (星期二) 情緒的經歷 (播放 DVD)
		2012年3月13日 (星期二) 情緒的調節 (播放 DVD)
		2012年3月27日 (星期二) 情緒的轉化 (播放 DVD + 葛琳卡博士視像答問)
		2012年4月17日 (星期二) 情緒的關懷 (播放 DVD)
		2012年5月8日 (星期二) 問題解答、總結與分享 (葛琳卡博士親自主講)
講座時間	晚上 7:15 - 10:00	
講座地點	拉法基金會 地址：灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室	
	2012年5月8日(星期二)：時間及地點(待定)	
講員	葛琳卡博士 (臨床心理學家)	
小組	除上課時間外，學員務必參加小組的討論時間。詳情請參閱最後頁的小組討論時間表；小組名單將於第一次講座時公佈。	
第一階段退修營	<p>***非課程指定參與活動，可自由參與，不參與者，不會影響課程出席率***</p> <p>《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》退修營</p> <p>目的：透過三日兩夜的營會，讓參加者更意識到自己「適應原始性情緒」及「防衛機制」，更能經歷上帝的醫治及更新，走出情緒的困擾。</p> <p>內容：包括畫畫、小組分享、體驗耶穌練習、默想等候神</p> <p>資格：必須完成 level 1 課程</p> <p>詳情容後公佈</p>	
報名及費用	<p>報名期：2011年11月21日至12月20日 HK\$900</p> <p>逾期報名者：2011年12月20日之後 HK\$1,000 (需另繳 HK\$100 作為額外行政費用)</p> <p>八折優惠：HK\$720；逾期報名者：HK\$820 (繳 HK\$100 作為額外行政費用)</p> <p>對象：教牧、傳道人、全職神學生及學生、65 歲或以上長者、重讀學員、旁聽學員(不參加小組者)</p> <p>任何人仕，一經報名，如因個人原因退出課程，費用將不獲發還；但所之繳費，可以用作參加本會下一次的課程，有效期為 24 個月。但學員已參加了第一次的課堂或小組者，費用則不獲發還及不能用作申請延期使用。</p> <p>如因經濟問題未能負擔全部費用者，可向本會申請資助。詳情請參下欄「申請資助」。</p>	
名額	因名額有限，報名以先到先得，額滿即止，並以收受繳交報名費為準。	
課程要求	<p>(1) 參加者必須購買葛琳卡。《情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂》。香港：基道出版社，2008。原價：HK\$83，學員優價(只限於本會門市購買)：HK\$70。 或 葛琳卡。《情緒四重奏—超越自我潛能》。香港：星島，2011。原價：HK\$78，學員優價：HK\$65。</p> <p>(2) 參加者必須在開課前，讀畢全書。</p> <p>(3) 每堂講座均附有工作紙，完成後必須帶同出席小組討論。另外，自行研習 DVD 的學員，請到拉法基金會網頁 http://raphahk.org 下載講義，完成習作後帶同出席小組討論。</p> <p>(4) 學員需要委身參加全部講座及小組時間，否則有可能跟不上進度及影響其他學員的學習。</p> <p>(5) 課程出席證書：將於每年的週年紀念會上頒發。學員出席率達 80%，才可獲頒發證書；即最多只可缺席一次講座及一次小組。否則，將不獲發出席證書及必須補課才能參加其他階段的課程。</p> <p>(6) 學員在課程前及後必須完成「情緒及靈命狀況問卷」及課程後之回應表，以幫助講者瞭解課程</p>	

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏一同行生命中的憂怒哀樂

	<p>對學員在情緒及靈命兩方面的幫助。當學員完成講座及小組課程後，並交回課程後之「情緒及靈命狀況問卷」及回應表，可獲拉法基金會頒發課程出席證書。</p> <p>(7) 學員必須完成 Level I 才可參加其他 Level 的課程。(詳細內容可參考本會網址: www.raphahk.org)</p> <p>(8) 因資源所限，未能提供補課服務。若缺席 DVD 課堂者需要補課者，可考慮參與其他地區的課堂，或自行購買該堂的 DVD 自習，唯必須通知本會作記錄。</p> <p>(9) 開課後，為小組有更好的互動，盡量以不改動小組為原則；若因要事缺席者，最多只可調動 1 次小組，並必須得辦公室及組長的同意、安排。</p>
輔助課程活動	<p>「拉法情軒」校友祈禱會，於每月最後一個星期日舉行。內容：分享交流、操練默想及禱告；由葛琳卡博士主理。歡迎關心拉法的弟兄姊妹參加。</p> <p>(由於課程以 DVD 形式教授，若學員上課時的疑問需要更多的討論，歡迎參加每月祈禱會，葛博士樂意即場的解答及討論。)</p> <p>詳情請瀏覽拉法網頁內祈禱會資訊：http://www.raphahk.org/chinese/thanksgiving.php</p>
申請資助	<p>如因經濟問題未能負擔全部費用，可登入本會網頁下載「申請課程資助表格」申請資助，(網址：http://www.raphahk.org/download/course_assiForm.pdf)。</p> <p>申請人暫時不用繳交擬申請資助金額，直至接獲審批結果通知，惟申請人必須於上課前 2 星期交齊報名表，問卷調查表，課程資助申請表，並一併繳交可負擔之費用；否則，需於開課後繳付全費。本會將於上課前，將審批結果以電話或電郵方式通知申請人。</p>
旁聽席	<p>講座可提供旁聽席予不參加小組人士。所有旁聽者，均不獲安排、亦不得自行參加小組討論，以免影響其他參加者的進度及產生行政混亂。</p>
報名方法	<p>請填妥附頁之報名表格，小組討論時間表及「情緒及靈命狀況問卷」一併遞交，參加者可選擇以下列方式於截止日期前報名。</p> <p>網上報名 請登入本會網頁 http://www.raphahk.org，填妥及遞交申請表。</p> <p>親身遞交方式 拉法基金會銅鑼灣門市（可即時購買書本及 DVD） 地址：香港銅鑼灣紀利佐治街一號金百利中心 1203 室 星期一至四：上午 10:30 至下午 6:30、星期六：上午 9:30 至下午 5:30</p> <p>郵寄方式（郵寄後，敬請致電查詢情況，以免失誤） 拉法基金會灣仔辦事處 香港灣仔譚臣道 5-11 號信邦商業大廈 7 樓 A 室 星期一至四：上午 9:30 至下午 6:00、星期六：上午 9:30 至下午 5:30 *選擇此方式報名，只接受支票或銀行存款，須連同支票或銀行入數紙一併寄回。 #郵政匯票恕不接受辦理</p> <p>付款方法 1. 現金：親身遞交方式才可用此方法 2. 支票：抬頭請寫「拉法基金會有限公司」 3. 存款：中國銀行戶口：012-80410147415</p> <p>本會恕不接受傳真報名，傳真報名者將視作不符合申請資格。另外，如在講座當天仍未收妥學員的報名表、情緒及靈命狀況問卷及課程費用(申請資助者，亦必須於講座前遞交課程資助表格)，將不獲編排小組，小組將以先到先得形式編排(先到先得是指報名時已交妥上述資料)。</p> <p>由於小組人數有限，如因參加人數過多，未能分配小組或因資料遺缺等原因不能參加是次講座者，將由拉法基金會個別通知。並退回報名費。</p>
其他細節	<p>購買 DVD：(銅鑼灣門市) Level I 「情緒四重奏課程」DVD 接受訂購，全套六隻原價 HK\$900，學員優惠價 HK\$720，而每一講為\$120，如欲購買，請與本會聯絡。</p> <p>危機輔導：學員在課程期間出現情緒起伏或困擾，可獲安排約見一次免費的危機輔導，報名約見請致電 2881 8860。</p>

整全心靈醫治系列
拉法基金會主辦(2012/01)
(HK01-0061L7G7R) Level I: 情緒四重奏—同行生命中的憂怒哀樂

****小組討論時間表****

小組討論時間表 (報名表: “1”代表第一選擇; “2”代表第二選擇; “3”代表第三選擇)

組長	小組時間	小組代號	小組地點
逢星期二: 7/2、21/2、6/3、20/3、3/4、10/4、24/4			
袁巧兒	下午 2:30 - 5:00	WC1	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期二: 7/2、21/2、6/3、20/3、3/4、10/4、24/4			
袁巧兒	下午 7:30 - 10:00	WC2	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期三: 8/2、22/2、7/3、21/3、30/3 (星期五)、11/4、25/4			
陳佩珊	下午 7:30 - 10:00	WC3	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期六: 11/2、25/2、10/3、24/3、31/3、14/4、5/5			
Josephine Fung	上午 10:00 - 12:30	WC4	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期一: 6/2、20/2、5/3、19/3、2/4、16/4、23/4			
陳佩珊	下午 7:30 - 10:00	WC5	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期六(夫婦組): 11/2、25/2、10/3、24/3、31/3、14/4、5/5			
韓志忠	下午 7:00 - 9:30	WC6	拉法基金會 - 灣仔辦事處
逢星期一(教牧組): 6/2、20/2、5/3、19/3、2/4、16/4、23/4			
Christine	10:15 am - 12:45 pm	PWC2	拉法基金會 - 灣仔辦事處

查詢可致電拉法基金會: 2600 4288.